HUBUNGAN KOORDINASI MATA KAKI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* SSB BALAI BARU PADANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

IRMAN PILIHAN
NPM. 1810013511017

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA

2025

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa	: Irman pilihan
NPM	: 1810013511017
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu pendidikan
Judul	: Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap keterampilan Shooting SSB balai Baru Padang

Disetujui untuk diujikan oleh :

Pembimbing

Apriyanti Rahmalia, S.SI,M.Pd

Mengetahui,

Dekan FKIP

Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

Ketua Program Studi

Dr.Ali Mardius,S.Pd, MPd

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan ujian skripsi pada hari **Kamis** tanggal **Dua puluh** bulan **Maret** tahun **Dua Ribu Dua Puluh LIMA** bagi:

Nama	:	**Irman Pilihan**
NPM	:	**1810013511017**
Program Studi	:	**Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**
Fakultas	:	**Keguruan dan Ilmu Pendidikan**
Universitas	:	**Bung Hatta**
Judul Skripsi	:	**Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* SSB Balai baru Padang**

Nama	Tanda Tangan
1. Apriyanti Rahmalia, S.Si,M.Pd	
2. Drs. Afrizal, M.Pd	
3. Drs. Apriagus, M.Pd.	

Mengetahui:

Dekan FKIP	Ketua Program Studi
Dr. Yetty Morelent, M.Hum.	Dr.Ali Mardius,S.Pd, M.Pd

ABSTRAK

Irman Pilihan, 2025. Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan Shooting Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum maksimalnya keterampilan shooting pemain bola SSB Balai Baru Padang. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan shooting pemain bola.

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah pemain bola SSB Balai Baru usia 17. Instrument yang dipakai adalah *mitcel soccer test, standing broad jump,* dan keterampilan shooting. Teknik analisis data menggunakan *product moment* dan uji korelasi ganda.

Hasil penelitian (1) Terdapat hubungan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang. Dengan hasil r_{hitung}0,383 > r_{tabel} 0,361. (2) Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang. Dengan hasil r_{hitung}0,366 > r_{tabel} 0,361. (3) Terdapat hubungan koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap keterampilan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang. Dengan hasil F_{hitung} 7,34 > F_{tabel} 2,07.

Kata Kunci: Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai, Keterampilan *Shooting*.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunianya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Shooting* Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang**". Skripsi ini dibuat dalam rangka memenuhi persyaratan penyelesaian pendidikan Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Bung Hatta.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Apriyanti Rahmalia, S.Si., M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Afrizal S, M.Pd sebagai penguji 1 yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Drs. Apri Agus, M.Pd sebagai penguji 2 yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Dr. Ali Mardius, S.Pd., M.Pd. dan selaku Ketua Jurusan yang telah memberikan kemudahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang memberikan dukungan kepada penulis
6. Kepada kedua orang tua yang selalu memberi dukungan, moril, semangat dan doa sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang selalu memberikan semangat dan semangat juga buat teman-teman semua yang sedang berjuang.

Penulis telah berusaha untuk melakukan yang terbaik dalam penulisan skripsi ini. Namun demikian, penulis juga menyadari segala kekurangan dan keterbatasan yang penulis miliki, skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi isi maupun penyajinya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan tambahan ilmu bagi penulis dan pembaca.

Padang, Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **i**
KATA PENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR ISI ..... **iv**
DAFTAR TABEL ..... **vi**
DAFTAR GAMBAR ..... **vii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **viii**
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Batasan Masalah 7
D. Rumusan Masalah 7
E. Tujuan Penelitian 7
F. Manfaat Penelitian 8
BAB II KAJIAN TEORI
A. Landasan Teori 9
1. Hakikat Koordinasi 9
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai 14
3. Keterampilan *Shooting* 20
B. Penelitian Relevan 25
C. Kerangka Berpikir 27
D. Hipotesis 28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis dan Desain Penelitian 29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 29
C. Populasi dan Sampel 30
D. Definisi Operasional 30
E. Jenis dan Sumber Data 32
F. Instrumen Penelitian 32
G. Teknik Pengumpulan Data 36
H. Teknik Analisis Data 38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian 43
1. Koordinasi Mata Kaki (X_1) 43
2. Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) 44
3. Keterampilan Shooting (Y) 46
B. Persyaratan Analisis Data 47
1. Uji Normalitas 47
2. Uji Homogenitas 48
C. Pengujian Hipotesis 48
1. Terdapat Hubungan Koordinasi Mata Kaki terhadap Keterampilan *Shooting* Pemain SSB Balai Baru Padang (X_1-Y) 48
2. Terdapat Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Shooting* Pemain SSB Balai Baru Padang (X_2-Y) 49
3. Terdapat Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai Secara Bersama-sama terhadap Keterampilan *Shooting* Pemain SSB Balai Baru Padang (X_1X_2-Y) 49
D. Pembahasan 50
1. Koordinasi Mata Kaki terhadap Keterampilan *Shooting* 50
2. Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Shooting* 51
3. Koordinasi Mata Kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Shooting* 52
E. Keterbatasan Penelitian 53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 54
B. Saran 54

DAFTAR PUSTAKA 55

LAMPIRAN 57

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Populasi 30
Tabel 2. Rentangan Norma 39
Tabel 3. Kategori Nilai Korelasi 42
Tabel 4. Deskripsi Data 43
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki 43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai 45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Shooting* 46
Tabel 8. Uji Normalitas 47
Tabel 9. Uji Homogenitas 48
Tabel 10. Uji Hipotesis X1Y 48
Tabel 11. Uji Hipotesis X2Y 49
Tabel 12. Uji Hipotesis X_1X_2-y 50

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Anatomi Otot Tungkai 18
Gambar 2. Teknik Melakukan *Shooting* 21
Gambar 3. Teknik Melakukan Shooting Bagian Punggung Kaki..... 25
Gambar 4. Tes Koordinasi Mata Kaki 33
Gambar 5. Instrumen Daya Ledak Otot Tungkai..... 34
Gambar 6. Instrumen Tes Keterampilan *Shooting*..... 35
Gambar 7. Koordinasi Mata Kaki 44
Gambar 8. Daya Ledak Otot Tungkai..... 45
Gambar 9. Keterampilan *Shooting*..... 47

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Data Mentah.....57
Lampiran 2 Data T-*Score*.....60
Lampiran 3 Data Penelitian.....63
Lampiran 4 Uji Normalitas.....64
Lampiran 5 Uji Homogenitas.....67
Lampiran 6 Uji Hipotesis.....68
Lampiran 7 Uji Keberartian Koefesien Korelasi Ganda 74
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....75

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu yang wajib di penuhioleh setiap manusia, olahraga dapat berupa kegiatan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik. Melihat dari tujuanya olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan,olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan dilakukan di sekolah, olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang dan olahraga prestasi dilakukan di club-club olahraga (Mardiansah et al., 2022: 302-315).

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan membutuhkan keterampilan teknis serta kemampuan fisik yang baik. Salah satu keterampilan penting yang harus dikuasai pemain adalah shooting, yaitu kemampuan menendang bola ke arah gawang dengan akurasi tinggi untuk mencetak gol. Keberhasilan shooting dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai.

Dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan bahwa: “(1) Memperkuat pengakuan hak-hak atlet, pelatih, dan tenaga keolahragaan. (2) Menekankan pentingnya pembinaan olahraga berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi. (3) Memberikan perhatian khusus pada kesejahteraan atlet, termasuk perlindungan hukum, hak asuransi, dan penghargaan atas prestasi”.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah popular dan disukai banyak masyarakat. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, dalam arti lain dapat dikatakan sepakbola merupakan olahraga favorit di seluruh dunia, digemari oleh para anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan para orang tua dengan tujuan yang berbeda-beda. Ada untuk mencapai prestasi, rekreasi, dan untuk menjaga kebugaran jasmani dan sebagainya. Meraih suatu prestasi olahraga yang optimal memerlukan penguasaan teknik, taktik, dan mental.

Koordinasi mata kaki merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan kaki, khususnya pergelangan kaki, dalam menyesuaikan arah dan daya ledak tendangan. Koordinasi yang baik memungkinkan pemain untuk menghasilkan tendangan yang lebih terarah dan akurat. Di sisi lain, daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan daya ledak eksplosif dalam waktu singkat, yang sangat penting untuk meningkatkan kecepatan serta daya ledak tendangan.

Keterampilan *shooting* adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan menendang bola yang keras kearah gawang. Hal ini memang sangat mudah dikatakan dari pada dilakukan saat pertandingan, karena atlet harus mampu melakukan keterampilan shooting disamping penjagaan lawan yang ketat dan waktu yang sangat terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif. Maka dari itu faktor kematangan, kesiapan, antisipasi, dan visi bermain dan ketenangan teknik ini sangat penting dibawah tekanan lawan. Keterampilan untuk melakukan

shooting dengan kuat dan akurat dalam menggunakan salah satu kaki yang paling kuat adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kesiapan, akurasi, kemantapan dan ketenangan dibawah tekanan lawan.

Sepak bola tidak akan berarti apa-apa tanpa gol. Selain menyundul bola, memanfaatkan gol bunuh diri, atau defleksi yang beruntung, satu-satunya cara untuk mencetak gol adalah dengan menembak. Hal ini bisa dilakukan dapat dilakukan dari hampir semua posisi di lapangan, tetapi semakin dekat Anda dengan gawang lawan ketika Anda melakukan tembakan, semakin tinggi peluang untuk berhasil. Ada banyak cara untuk mencetak. Namun, selalu tendang bola sekeras mungkin tanpa mengorbankan akurasi.

Teknik dengan bola seperti menendang, menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Shooting* merupakan gerakan menendang bola ke arah gawang perkenaan bagian kaki dengan tujuan mencetak gol. *Shooting* merupakan salah satu dari kemampuan teknik yang perlu mendapatkan perhatian. Sebab melalui *shooting* sebuah gol sering terjadi dalam sebuah permainan sepakbola. *Shooting* dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Pada dasarnya setiap pemain harus melakukan *shooting* atau tendangan ke gawang lawan, gol akan tercipta apabila ada usaha menendang bola ke gawang lawan. Bila memiliki keterampilan *shooting* yang bagus maka kesempatan untuk memenangkan sebuah pertandingan juga besar.

Di saat lawan memilih untuk menumpuk bertahan di garis pertahanannya, maka melakukan *shooting* dari luar kotak pinalti adalah pilihan yang tepat untuk mencetak gol. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* seorang pemain sepak bola, yaitu letak kaki tumpu, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan, daya ledak otot tungkai, dan gerakan lanjutan (*follow trough*). Agar mampu melakukan keterampilan *shooting* yang baik, pemain harus belajar *shooting* untuk mencetak gol. Hal ini akan memperbesar rasa percaya diri mereka dalam mencetak gol Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Keberhasilan melakukan *shooting* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor fisik, teknik, taktik, serta mental. Komponen kondisi fisik terdiri dari daya ledak (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). salah satu kondisi fisik yang diduga berhubungan terhadap akurasi *shooting* adalah koordinasi (*coordination*) dan daya ledak (*strength*) terutama daya ledak koordinasi mata-kaki dan otot tungkai.

Selain itu belum maksimalnya hasil *shooting* kemungkinan dipengaruhi oleh faktor kurang baiknya koordinasi mata kaki dalam melakukan *shooting*. Dalam sepak bola terutama pada saat melakukan *shooting* koordinasi yang sangat berperan penting adalah koordinasi mata-kaki. Tanpa adanya koordinasi

mata-kaki yang baik tentu sulit untuk melakukan *shooting* yang akurat ke gawang, karena bola yang ditendang tidak terarah ke sasaran yang diinginkan. Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan tubuh menyelaraskan antara pandangan mata dan gerakan kaki secara bersama agar menjadi suatu gerakan yang baik. Koordinasi mata kaki merupakan serangkaian unsur gerak mata dan kaki yang menjadi suatu gerakan atau memadukan beberapa gerakan menjadi suatu gerakan tertentu dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan. Koordinasi mata-kaki pada bola juga penting untuk menentukan tepat atau tidak tepatnya bola yang ditendang. Salah satu unsur penting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi.

Berdasarkan pada observasi awal dan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih SSB Balai Baru Padang, bahwa pada umumnya saat latihan maupun pertandingan, kemampuan akurasi *shooting* pemain masih kurang baik. Hal tersebut terlihat dari seringnya pemain melakukan kesalahan dalam melakukan *shooting*, yang mana seharusnya setiap pemain yang mendapatkan kesempatan untuk melakukan *shooting* harus menciptakan gol, namun nyatanya *shooting* yang dilakukan masih banyak belum tercipta gol.

Hal tersebut dibuktikan dari hasil pertandingan pemain Usia 17 pada Kejuaraan Liga Anak Kota Padang tahun 2023 dalam waktu 2 x 45 menit pemain sepakbola SSB Balai Baru hanya melakukan *shoot* sebanyak 8 kali dan 1 kali yang masuk dengan skor 1 – 0 kemenangan untuk SSB Balai Baru Padang. Pada tahun 2024 mengikuti Festival sepakbola ASKOT PSSI Kota

Padang melawan salah satu tim dalam 2 x 45 menit hanya melakukan *shoot* 5 kali dan tidak ada gol.

Berdasarkan uraian di atas, pengkaji dalam penelitian ini pada keterampilan *shooting* yang ada hubungannnya dengan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang ”Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki dan Daya ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Shooting* Pemain SSB Balai Baru Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah ini dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan fase teknik yang salah.
2. Kemampuan kondisi fisik yang menunjang saat melakukan *shooting* masih belum baik khususnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki.
3. Program latihan yang kurang bervariasi.
4. Kurangnya percaya diri dalam melakukan *shooting*.
5. Kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki SSB Balai Baru Padang.
6. Belum adanya latihan khusus terhadap koordinasi mata kaki, daya ledak otot tungkai dan keterampilan *shooting* pada pemain SSB Balai Baru Padang.
7. Belum diketahuinya kemampuan koordinasi mata kaki, kemampuan daya ledak otot tungkai dan keterampilan *shooting* pada pemain SSB Balai Baru Padang.
8. Belum adanya latihan khusus terhadap keterampilan *shooting* pada pemain SSB Balai Baru Padang.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, untuk itu perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu:

1. Koordinasi mata kaki
2. Daya ledak otot tungkai
3. Keterampilan *shooting*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka akan dipaparkan permasalahan dalam penelitian ini pada sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang?
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang?
3. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengungkapkan hubungan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan *shoting* pemain SSB Balai Baru Padang.
2. Untuk mengungkapkan hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang.

3. Untuk mengungkapkan hubungan koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* SSB Balai Baru Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
   a. Sebagai sumber teoritis bagi sasaran ilmu pengetahuan, ilmu keolahragaan khususnya sepakbola.
   b. Sebagai bahan referensi dalam memberikan materi kepada atlet dilingkungan latihan sepakbola.
2. Secara Praktis
   a. Bagi Pelatih

      Dapat membantu mempermudahkan proses latihan para atlet, khususnya dalam mempelajari teknik gerak dasar pada saat melakukan *Shooting* dan dapat meningkatkan serta memperhatikan aspek dalam melatih atlet.

   b. Bagi Atlet

      Dapat mengetahui hubungan koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* dan berlatih lebih giat lagi untuk meningkatkan keterampilan *shooting.*